








# かんたん ご使用ガイド

- ◆商品の近くに置いてご利用ください。
- ◆詳しくは取扱説明書をご覧ください。

## IHヒーターの火力のめやす

●IHヒーターに慣れていただくためのめやすです。使い慣れてきましたら、お持ちのなべなどに合わせて火力を調節してください。

※なべは弊社推奨品を使用した場合の火力です。詳しくはカタログをご覧ください。

火力	弱火		中火			強火	
	1 100W相当	2 250W相当	3 500W	4 750W	5 1000W	6 1500W	7 2000W
温める		保温	温め直し				
煮る							
		煮込み カレー・肉じゃが・煮魚					一煮立ち
蒸す							
						茶わん蒸し しゅうまい	
ゆでる							湯沸し 葉菜
				根菜			
焼く						30秒～1分程度 フライパン予熱	
		ハンバーグ・厚焼き卵・ビーフステーキ					
炒める				30秒～1分程度 フライパン予熱			炒めもの 野菜炒め

### IHヒーター調理メモ

#### ●野菜炒め

- ・一度にたくさん炒めない  
材料がよく動く量で調理する
- ・こげつきそうなときは、フライ  
パンをIHヒーターから離して、  
火力を調節する



#### ●ぎょうざ

- ・一度にたくさん焼かない
- ・なるべく中央(フライパンの底  
面の平らな部分)に並べる
- ・フライパンはIHヒーターの中央  
に置く



#### ●おもち

- フライパンで、ふたをして、  
火力「3」～「4」で両面を5～8分  
ずつ焼く



裏面もご覧ください










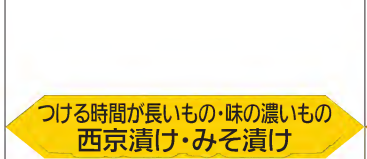



# グリル調理のめやす

## 自動メニュー

自動で魚を焼く。

### 自動メニュー 使い分け・焼き加減のめやす

※食材の状態(季節・鮮度・脂ののりなど)で、焼け具合がかわります。






		焼き加減		
		弱め	標準	強め
	姿焼き	 脂ののりがよいもの 塩分濃度が高いもの	 さんま	 大きいもの・水分が多いもの あじ・大あじ・鯛
		切身	 一塩もの	 さけ さば・ぶり
		ひもの	 あじの開き さんまの開き・かれいの一夜干し	 身の厚いもの ほっけの開き
		つけ焼	 つける時間が長いもの・味の濃いもの 西京漬け・みそ漬け	 ぶりつけ焼き
		小魚	 少量を焼くとき・乾燥しているもの めざし	 ししゃも

## 手動焼き

- ・手動(お好みで)調理物を焼く。
- ・自動メニューで焼き足りないとき、追加焼きをする。

### 手動焼き 焼き加減のめやす

※記載の火力や時間はめやすです。様子をみながら火力や時間を調節してください。

		焼き加減		
		弱め	標準	強め
上ヒーター 下ヒーター		500W相当 200W相当	666W相当 333W相当	800W相当 400W相当
調理例			ピザ(冷凍) 8～9分  グラタン 8～10分  フライの温め直し 3～8分 	ピザ(冷蔵・手作り) 7～8分  とり肉 約15分  焼きなす 約15分 